LECCIÓN 18

Querido Estudiante:

Empezamos una nueva lección que esperamos colme sus más elevadas aspiraciones espirituales. Recuerde que los temas objeto de este Curso no son otros que la sabiduría Védica milenaria de la India, que está completamente intacta. Estudie estas enseñanzas, practíquelas según sus posibilidades, pero esfuércese siempre.

Om Tat Sat.

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DE UN CAPÍTULO DEL BHAGAVAD-GITA.

"Podemos ver el Bhagavad-gita como el principal sustentador literario de la enorme civilización religiosa de la India, la cultura sobreviviente más antigua del mundo". Thomas Merton.

CAPÍTULO DIECISIETE.

LAS DIVISIONES DE LA FE.

En el capítulo catorce Krishna explicó a Arjuna que para trascender las tres modalidades de la naturaleza material es necesario ejecutar el servicio devocional (bhakti-yoga) a Él. Krishna concluye el capítulo quince declarando que Su Divinidad Suprema y la adoración a Él son la esencia confidencial del conocimiento Védico. Después, en el capítulo dieciséis, Él afirma que para ser elevado espiritualmente, uno debe actuar de acuerdo con las regulaciones de las Escrituras Védicas.

Al comenzar el capítulo diecisiete, Arjuna inquiere acerca de la posición de aquel que confecciona algunos métodos de adoración de acuerdo con su propia imaginación, ignorando las regulaciones de las Escrituras. ¿Esta clase de fe se encuentra en la modalidad de la bondad, pasión o ignorancia? (Bg. 17.1) pregunta Arjuna. Como respuesta, Krishna explica que hay tres clases de fe que corresponden a las tres modalidades de la naturaleza y se desarrollan a partir de ellas (Bg. 17.2-6). Luego describe estas modalidades sobre cuatro aspectos: el alimento, el sacrificio (yajña), la austeridad (tapasya) y la caridad (dana). El sacrificio, la penitencia y la austeridad en las modalidades más bajas (ignorancia y pasión) son ejecutadas para beneficio propio, temporal y material, tales como el logro de riquezas, honor y poder. Sin embargo, las mismas actividades llevadas a cabo en la bondad, son ejecutadas de acuerdo al deber y a los principios regulativos, sin intenciones fruitivas y con el propósito de purificarse y elevarse (Bg. 17.7-22). En los versos finales Krishna explica en esencia, que los actos de sacrificio, austeridad y caridad deben ser ejecutados solamente para Su satisfacción. En lo referente al tradicional sistema Védico de sacrificio, explica también que las palabras Om Tat Sat (que indican la Suprema Verdad Absoluta) son pronunciadas por los brahmanas para complacer al Supremo. Krishna declara que el sacrificio, la penitencia y la caridad, cuando son ejecutadas para Su satisfacción, llegan a ser un medio para el avance espiritual. Actos llevados a cabo sin fe en el Supremo y con violación de las Escrituras (en la pasión o ignorancia), producen solamente resultados materiales no permanentes y por eso son inútiles. Sin embargo, la adoración o la fe en la modalidad de la bondad, basada en los principios regulativos y ejecutada por deber, purifica el corazón de quien la realiza y conduce a la fe pura y a la devoción por Krishna. Dicha fe se conoce como “Nirguna” o que trasciende las modalidades de la naturaleza (Bg. 17.23-28).

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA

Bhagavad-gita, Capítulo 2 Texto 69

ya nisa sarva-bhutanam tasyam jagarti samyami yasyam jagrati bhutani sa nisa pasyato muneh

ya - que; nisa - es noche; sarva - todas; bhutanam - de las entidades vivientes; tasyam - en eso; jagarti - despierta; samyami - el auto-controlado; yasyam - en el que; jagrati - despiertan; bhutani - todos los seres; sa - eso es; nisa - noche; pasyatah - para el introspectivo; muneh - sabio.

TRADUCCIÓN: Lo que para todos los seres es noche, es el momento de despertar para el auto-controlado, y el momento de despertar para todos los seres, es noche para el sabio introspectivo.

Una palabra importante usada en este texto es "samyami", o auto-controlado. Si uno controla sus sentidos, podrá darse cuenta que la mayoría de las entidades vivientes en este mundo están ocupadas persiguiendo objetivos vanos, guiados por sus sentidos descontrolados. Sin embargo, el sabio auto-controlado, al comprender que tal búsqueda termina solamente en frustración, recibe su inspiración de otra fuente llamada la práctica de la autorrealización o Yoga. Pero, aunque él está ocupado en una búsqueda superior, en lugar de vanagloriarse, siente compasión por las almas que van en dirección equivocada y, por lo tanto, utiliza todo su poder para iluminarlas. Por consiguiente, él es el bienqueriente humilde de todas las entidades vivientes.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN

¿CÓMO DIRIGIR LA MENTE?

Querido estudiante, en la lección de hoy, trataremos de explicar algunos puntos relacionados con el fenómeno conocido como "viaje astral". Muchas personas desean utilizar el proceso de Yoga para fortalecer los poderes mentales, y algunas veces incluyen el "viaje astral" como un beneficio secundario. Para comprender este fenómeno

tan publicado, debemos entender primero el síntoma fundamental de la vida, la conciencia, así como su posición física y metafísica en relación con el cuerpo material.

Debido a la naturaleza de las cubiertas sutiles del alma (mente, inteligencia y ego falso), los científicos modernos no han podido comprenderlas completamente, ni tampoco discernir un elemento de otro. Ellos sólo han podido presentar generalizaciones tales como el subconsciente, el inconsciente, el preconsciente, etc., y sus explicaciones vagas no se acercan en ningún momento a las definiciones de los Vedas.

Por supuesto sería errado pensar que las cubiertas sutiles de la conciencia pueden constituir la conciencia pura o la realidad espiritual. No. Ellas son materiales, y todo lo material es, por naturaleza, relativo, temporal y limitado. Son ciertamente más maleables que los elementos burdos y ofrecen al alma mayor "libertad" que sus contrapartes, pero no podemos olvidar que, después de todo, son las cubiertas o impedimentos para alcanzar nuestra conciencia pura original.

Al hacer un examen cuidadoso, vemos que el más burdo de los tres elementos sutiles, la mente, tiene tres funciones: pensamiento, sentimiento y voluntad. La mente puede reflexionar sobre el curso de una acción (pensamiento), puede absorber impresiones mediante los órganos sensoriales (sentimiento), y puede desarrollar un deseo de dirigir el cuerpo físico para que actúe de una forma determinada (voluntad).

El papel de la mente es aceptar o rechazar las diferentes alternativas que se presentan constantemente en el mundo. Superior a la mente es la inteligencia, cuyo oficio es dirigir las divagaciones de la mente. Por ejemplo, supongamos que acabamos de comer en forma opípara. Cuando nos traen el postre que se ve delicioso, la mente piensa: "Debe estar riquísimo". También experimenta el deseo: "Sí, quisiera probarlo, me lo comeré todo". Luego de preparar el cuerpo para comenzar a comer, la mente dirá: "Sí, produce una sensación muy agradable en mi lengua". Entonces la inteligencia actúa y lleva a la mente por otro rumbo: "Si me como todo el postre, después me voy a sentir mal". De esta manera, la inteligencia, siendo superior a la mente, puede dirigirla en diferentes direcciones. En consecuencia, ejercitar la inteligencia significa dirigir la mente hacia un ideal más elevado.

Finalmente, el ego falso es un punto imaginario de contacto, entre el alma (que es puramente espiritual) y la naturaleza material. Decimos imaginario porque el alma, que es espiritual, nunca se pone en contacto real con la materia. Pero debido a que el alma desea tener de sí misma una designación material específica, imagina su identidad en términos del cuerpo burdo que la cubre. Por lo tanto, ahankara, o ego falso, es el más sutil de las cubiertas de la conciencia pura. Por esto es que decimos que en el momento de la muerte del cuerpo burdo (o en realidad cuando el cuerpo ya no sirve de habitación para el alma), el alma se desprende de los elementos burdos y, guiada por la cubierta sutil de los tres elementos antes mencionados, busca un cuerpo burdo nuevo basado en su propia concepción material y temporal. Por supuesto esto no significa que en el momento de la muerte el alma condicionada ordinaria escoja su próximo cuerpo, sino que de acuerdo con el cuerpo sutil que ha desarrollado, es guiada por fuerzas superiores al interior del útero de su siguiente madre, donde se desarrollará en un cuerpo que sea el apropiado.

El sueño es el estado en el cual el alma, rodeada por la cubierta sutil de la mente, la inteligencia y el ego falso, se desprende temporalmente de la cubierta de los elementos burdos y vaga en forma involuntaria por la plataforma sutil. Entonces el viaje astral es el mismo proceso, pero su ejecución es un poco más dirigida. Por supuesto que en la plataforma sutil, el alma no tiene el peso del cuerpo físico, ni tampoco puede satisfacer los deseos de la mente.

Sin embargo, el fenómeno del viaje astral es tan atractivo porque le da al alma una muestra de la libertad que se puede alcanzar en la plataforma espiritual pura. Su mente puede pensar en la India, por ejemplo, y en un instante estar allí. De la misma manera, un viaje en la plataforma astral (mental) es instantáneo. Pero en última instancia, en un sentido material, el viaje astral no proporciona una solución permanente a la búsqueda de libertad del alma. En el mejor de los casos, es sólo un alivio temporal de la pesada carga del cuerpo físico, igual que el descanso que nos proporcionan las vacaciones de fin de año, después de las dificultades que hemos pasado en el trabajo durante todo el año.

Por eso, estos tipos de prácticas no son recomendados por Krishna, Quien nos advierte en el Bhagavad-gita (8.16): "¡Oh hijo de Kunti! desde el planeta más elevado del mundo material, hasta el más bajo, todos son lugares de miseria donde ocurren el nacimiento y la muerte repetidos; pero aquél que alcanza Mi morada nunca vuelve a nacer". Entonces, ¿cuál es la forma de abandonar este mundo material de oscuridad, y alcanzar la morada de Krishna? "¡Oh hijo de Pritha! para aquél que Me recuerda sin desviación, debido a su dedicación constante en el servicio devocional, Yo Soy muy fácil de obtener" (Bg.8.14). La respuesta es muy sencilla: tenemos que ocuparnos en ese proceso por medio del cual nuestro ser entero, desde la mente hacia abajo, hasta el cuerpo físico material, y hacia arriba, hasta el ego, se pueda purificar y dedicar al servicio espiritual. Esto es Yoga, o Bhakti Yoga, la aceptación de ser un sirviente eterno, parte y porción de la Persona Suprema. Esto significa que la mente, de hecho tan difícil de controlar, puede ocuparse en: 1) pensar: acerca del Supremo, de nuestra relación con Él, de cómo complacerlo, y acerca de quiénes somos y cuál es nuestra naturaleza verdadera; 2) Sentir: el placer que causa cantar el mantra Hare Krishna, el placer de ejecutar un servicio al Supremo, el placer de probar los alimentos ofrecidos al Supremo; y 3) Voluntad: el deseo de avanzar en el conocimiento espiritual, de superar nuestros malos hábitos, de enseñar a otros el camino sagrado, etc.

LA MÁS ALTA MEDITACIÓN ES SOBRE EL AMOROSO SEÑOR SUPREMO SRI KRISHNA Y SU POTENCIA INTERNA SRIMATI RADHARANI. (ilustración)

Nuestra inteligencia se puede ocupar en dirigir a la mente lejos de las atracciones materiales y hacia la gracia del Nombre y la Forma del Supremo. Y el ego puede ser purificado si desarrollamos nuestra conciencia pura de sirvientes eternos del Señor; entonces podremos experimentar nuestro verdadero ego, o nuestra verdadera identidad. El ego es falso si el alma lo concibe como perteneciente a la materia, así como la mente y la inteligencia son falsas cuando se

emplean para aumentar nuestra gratificación material de los sentidos. Pero el alma posee eternamente: mente, inteligencia y ego. Es sólo cuestión de purificarlos, utilizándolos en sus actividades eternas para el servicio del Supremo.

Usted puede preguntarse: ¿Y qué pasa con el cuerpo? El cuerpo es material, ¿podemos ocuparlo en una actividad espiritual? Esto no es difícil, porque la materia se espiritualiza al contacto del espíritu, así como el hierro puede adquirir las propiedades del fuego cuando se pone en contacto con él. En otras palabras, cuando empleamos el cuerpo en actividades yogisticas, éste se espiritualiza poco a poco, lo que significa que no nos empujará más en tantas direcciones, sino que se convertirá en una herramienta práctica y útil para realizar nuestro servicio devocional. En el cuerpo burdo y en el sutil existen seis agentes que nos impelen a actuar: la mente, la ira, las palabras, la lengua, el estómago y los genitales. Cuando alguien está en conciencia material, es empujado constantemente por la naturaleza material a través de estos seis agentes. Pero cuando uno espiritualiza la mente y el cuerpo por medio del yoga, estos seis agentes apremiantes se van calmando y al final son conquistados, y en ese momento, las palabras, la mente y el cuerpo (aunque sea ostensiblemente material), pueden estar dedicadas ciento por ciento al servicio del Supremo.

En comparación con todo lo anterior, el viaje en la plataforma material sutil es sencillamente otra clase de infierno. Es como una gota de agua en el desierto, mientras que el proceso del servicio devocional, cuando se toma sin reservas, es como un océano ilimitado de placer espiritual para el alma. Esto es lo que le espera a quien practique con toda sinceridad el camino del yoga.

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

EXPERIENCIA EXTRASENSORIAL.

El Yoga se llama también "La ciencia de la mente". Si la mente no está controlada, nos lleva a través de innumerables experiencias materiales y nos hace sufrir el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte; por lo tanto, podemos considerarla como un enemigo. Sin embargo, esa misma mente, si está controlada por la práctica del Yoga, nos lleva de regreso al mundo espiritual.

Vamos a discutir hoy el fenómeno de la mente: La experiencia extrasensorial.

Las Escrituras Védicas explican cómo el alma espiritual condicionada está rodeada por dos clases de cuerpo: el cuerpo sutil que consiste en el ego, la inteligencia y la mente; y el cuerpo burdo, comprendido por tierra, agua, fuego, aire y éter.

Algunas veces hemos oído hablar de personas que en estado de gran conmoción o pena, o bajo anestesia, han visto u oído lo que sucede con su cuerpo, pero con la sensación de estar flotando arriba de la escena. Tales experiencias se pueden explicar fácilmente a través del conocimiento Védico: el cuerpo sutil abandona el cuerpo burdo, porque este último ha sufrido tantos disturbios que se ha convertido en una "casa incómoda", y flota sobre él esperando poder regresar cuando dichos disturbios terminen.

Qué decir de los estados de conmoción o dolor. Es muy común que en sueños el cuerpo sutil viaje fuera del cuerpo físico, puesto que el cuerpo sutil puede ir donde quiera por el poder de la mente. ¿No nos encontramos a veces en lugares distantes cuando soñamos? ¿No hemos realizado actividades imposibles para nuestro cuerpo burdo, como volar? El alma llevada por el cuerpo sutil, puede dejar el cuerpo físico durante un corto período de tiempo, así como un conductor abandona su carro, dejándolo funcionando y luego regresa.

La muerte significa que el cuerpo sutil abandona de una vez por todas el cuerpo físico y nunca más regresa. En la mayoría de los casos, el cuerpo sutil guiado por los deseos de la mente, acepta inmediatamente otro cuerpo burdo, de acuerdo con la ley del karma, y toma otro nacimiento.

Sin embargo, los Vedas explican también que una entidad viviente (jiva) que deja su cuerpo burdo en una de las siguientes circunstancias: a)-Suicidio, b)- en un estado muy intoxicado; o c)- en un accidente muy violento, no recibe de inmediato un nuevo cuerpo material burdo. Sucede lo mismo cuando la persona está muy apegada a su cuerpo o a la casa donde ha vivido, etc. Entonces la entidad viviente se convertirá en un fantasma durante un tiempo, y rondará por los lugares, o permanecerá cerca de las personas que conoció en el pasado.

Teniendo que quedarse en tal situación durante mucho tiempo, la entidad viviente condicionada padece incontables sufrimientos y frustraciones, porque conserva sus deseos burdos de disfrutar y ya no tiene un cuerpo burdo para satisfacerlos. Por lo tanto, los fantasmas buscan con frecuencia explotar los cuerpos de personas de mente o carácter débil o enfermo para poder disfrutar. Particularmente, cuando están medio dormidas, estos seres sutiles pueden entrar más fácilmente en un cuerpo y controlar temporalmente sus movimientos, ideas mentales e incluso pueden hablar.

Así que tanto las personas débiles como aquellas muy apegadas a su cuerpo físico anterior, o inclinadas a buscar este tipo de relación (como es el caso de los médium), perciben algunas veces la presencia de estos seres fantasmales como voces interiores que les dan órdenes o sugerencias para que realicen o no ciertas acciones. Cuando estos seres están presentes, pueden causar serios disturbios físicos y mentales. En general, los estados mentales que los sicólogos analizan como esquizofrenia, catatonia, paranoia, y otras alteraciones graves, son el resultado patético de las situaciones antes mencionadas.

Desafortunadamente la gente tonta que es incapaz de distinguir entre la naturaleza espiritual verdadera y la naturaleza material (en su forma burda y sutil), consideran con frecuencia que estas entidades fantasmales son divinas, seres perfectos que poseen todas las cualidades de la trascendencia. Por lo tanto, se convierten algunas

veces en médium y enseñan a la gente a adorar estas entidades, bajo el nombre de espiritismo, por motivos materiales superfluos. Pero estos adoradores confusos, por la ley del karma, están simplemente preparando su futura existencia fantasmal después de su muerte, y recibirán un cuerpo burdo sólo después de muchos padecimientos y frustraciones.

El proceso del Bhakti-Yoga y la meditación en el Supremo nos puede ayudar a desarrollar mayor fortaleza y una mente más pura y serena, lo cual nos liberará de la debilidad y la influencia de estos seres fantasmales. Los Vedas recomiendan ciertos mantras muy poderosos y efectivos, que nos pueden ayudar en este sentido. Estos mantras se deben cantar o recitar en voz alta, especialmente en caso de necesidad urgente, e invocan la protección de una de las encarnaciones de Sri Visnu, conocida como Sri Nrisimhadeva. El mantra se llama Sri Nrisimha Pranam y se canta así:

namas te narasimhaya prahladahlada-dayine hiranyakasipor vaksah-sila-tanka-nakhalaye ito nrsimhah parato nrsimhoyato yato vami tato nrsimhah bahir nrsimho hrdaye nrsimho nrsimham adim saranam prapadye

tava kara-kamala-vare nakham adbhuta-srngam dalita-hiranyakasipu-tanu-bhrngam kesava dhrta narahari-rupa jayajagadisa hare

"Ofrezco mis reverencias al Señor NRSIMHA DEVA, Quien está siempre dando bienaventuranza a Sus devotos como PRAHLADA MAHARAJA, y cincelando los corazones de demonios como HIRANYA KASIPU. El devoto siempre ve al Señor NRSIMHA en todas partes. El Señor NRSIMHA está en su corazón y fuera de todas las cosas. Por lo tanto, permítasenos tomar refugio en el Señor NRSIMHA. Oh mi Señor NRSIMHA, tus manos son tan bellas como las flores de Loto, pero con Tus largas uñas has desgarrado a la avispa de HIRANYAKASIPU. A Ti Señor del Universo, Te ofrezco mis más humildes reverencias".

Recomendamos que si alguna persona se siente disturbada en algún momento, por estas entidades incorpóreas, cante estos mantras antes de dormir en la noche y en el momento mismo de la perturbación. Estos Mantras sirven de protección también ante todo tipo de contrariedad, pues invocan el carácter protector del Señor Supremo que protege a Su devoto como un león a sus cachorros.

Se nos presentarán muchos obstáculos materiales, pero técnicas sencillas como estos mantras, y nuestra determinación inquebrantable, siempre nos protegerán más de lo que uno pueda imaginar.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTO-REALIZACIÓN.

LAS PALABRAS OM TAT SAT

Al principio y al final de cada una de nuestras lecciones, utilizamos estas tres palabras. Trataremos ahora de explicarlas lo más clara y sencillamente posible.

Las tres palabras Om Tat Sat indican la Verdad Absoluta, el Supremo, Bhagavan (Visnu). Estas palabras son pronunciadas para asegurar la perfección del sacrificio. Algunos eruditos se sorprenden al encontrar que los Puranas describen al Señor Visnu (o el Señor Krishna) como el aspecto más elevado de la Verdad Absoluta, cuando supuestamente los Vedas no dan importancia a este punto. Y, consecuentemente, muchos eruditos concluyen que Visnu creció en popularidad con el devenir de los siglos. Pero en realidad los Vedas dan importancia a las palabras Om Tat Sat, Om Tad Visnoh. Siempre que alguien adora a un Semidiós (Indra o Varuna o cualquier otro), ofrece también reverencias a Visnu para un buen resultado. Krishna afirma en el Bhagavad-gita que los beneficios de los Semidioses son realmente "concedidos por Mí". Porque los cuatro Vedas tratan principalmente de elevaciones materiales, y como Visnu es el Señor de la liberación de la ilusión material, la mayoría de los sacrificios son para los Semidioses y no para Visnu. Pero al recitar Om y Om Tad Visnoh, aún los seguidores del Karma-kanda reconocen a Visnu como el último benefactor.

En el Bhagavad-gita Krishna critica a los seguidores de los cuatro Vedas, quienes no conocen el propósito fundamental del sacrificio: yam imam puspitam vacam pravadanty avipascitah veda-vada-ratah partha

nanyad astiti vadinah kamatmanah svarga-para janma-karma-phala-pradam kriya-visesa-bahulam

bhogaisvarya-gatim prati

Los hombres de poco conocimiento están muy apegados a las palabras floridas de los Vedas, las cuales recomiendan diversas actividades fruitivas para la elevación a los planetas celestiales que resultan en buen nacimiento, poder y así sucesivamente. Estando deseosos de la gratificación de los sentidos y de vida opulenta, ellos dicen que no hay nada más que eso.

El Siddhanta Védico establecido en el Bhagavad-gita corresponde al de los cuatro Vedas, aunque en los Vedas éste no está tan detenidamente desarrollado. Sin embargo, hay muchas referencias en los cuatro Vedas a la Supremacía del Bhagavan Supremo. El Atharva Veda hace la siguiente afirmación: "La Suprema Persona deseó crear entidades vivientes, y así Narayana creó todas las entidades vivientes. De Narayana, nació Brahma. Narayana creó a todos los Prajapatis (los patriarcas). Narayana creó a Indra". También: yo brahman vidadhati purvam yo vai vedams ca gapayati sma krsnah: "Fue Krishna quien en el comienzo instruyó a Brahma en el conocimiento Védico, y quien divulgó el conocimiento Védico en el pasado". Los Vedas especifican: brahmanya devaki-putrah: "El hijo de Devaki, Krishna, es la Suprema Personalidad". También encontramos: "Al comienzo de la creación, sólo estaba la Suprema Personalidad, Narayana”.

No existía Brahma, ni Siva, ni el fuego, ni la luna, ni estrellas en el cielo, ni el sol. Sólo estaba Krishna, Quien crea todo y disfruta todo".

Bhaqavan Krishna evalúa los cuatro Vedas de esta manera:

traigunya-visaya veda nistraigunyo bhavarjuna nirdvandvo nitya~sattva stho nirvoga-ksema atmavan

"Los Vedas tratan principalmente el tema de las tres modalidades de la naturaleza material. Elévate por encima de estas modalidades, ¡Oh Arjuna! sé trascendental a todas ellas. Sé libre de todas las dualidades y de toda ansiedad por ganancia y seguridad, y establécete en el Yo" (Bg. 2.45).

Aún cuando la sección del karma kanda de los Vedas dan instrucciones para una riqueza material, los Vedas fueron realmente hechos para la elevación a una vida trascendental. Cuando las actividades de Karma kanda (gratificación de los sentidos) se terminan, se ofrece la oportunidad para la realización espiritual en la forma de los Upanisad.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

EL YOGI COMO C0MERCIANTE.

"¿Tienes sólo un bocado? da la mitad al necesitado, ¿Alguna vez alguien ha poseído la riqueza que su alma tanto ambicionaba?". Pancatantra.

Naturalmente, todos los comerciantes en este mundo tienen la gran responsabilidad de distribuir las mercancías en la sociedad, y deben asegurarse de que existan siempre los abastecimientos necesarios. Ellos deben mantener la producción continuamente para que la humanidad esté plenamente abastecida. En la sociedad Védica los comerciantes son conocidos como Vaisyas. Además de comprar y vender, los Vaisyas son responsables por la protección de las vacas (este es su deber muy importante) y la producción de la tierra. La vaca es especialmente importante para la sociedad humana, porque es una fuente de leche, al igual que una madre es una fuente de leche para su hijo. La leche es un alimento milagroso de la naturaleza, no sólo porque se puede convertir en artículos útiles y deliciosos para ofrecerlos a Krishna y para la nutrición humana, sino porque la crema de leche se bate para dar mantequilla y luego hacer el ghee (mantequilla clarificada), que forma una parte esencial de todos los sacrificios Védicos; por lo tanto a veces a la leche se la conoce como el líquido de la religiosidad.

Incluso para el simple mantenimiento de la sociedad humana, es muy importante que se proteja a los toros y a las vacas, porque con la ayuda del toro se labra la tierra y se pueden producir los vegetales y los granos, y con la leche que da la vaca, se pueden preparar cantidad ilimitada de alimentos.

En realidad, la sociedad Védica es la más balanceada ecológicamente, y reconoce que la vaca es la parte más importante en dicho balance. Así como ahora se admite que al interferir con el desarrollo propio de la naturaleza la humanidad es la más perjudicada, de la misma manera la matanza de vacas y toros, en lugar de permitirles que cumplan su ciclo normal de vida, es el daño más grande que se le puede causar a todo el planeta. De hecho, el constante estado de guerra en que vivimos, es uno de los subproductos de esta matanza. En un sentido inmediato, después de nuestro nacimiento, debemos tomar leche materna al menos durante los seis primeros meses de vida y luego se cambia por la leche de vaca durante otros 78 años. Por eso se considera a la vaca como una de nuestras madres. Y así como ninguna persona cuerda le cortaría la garganta a su propia madre, tampoco nadie debería considerar la posibilidad de degollar a la vaca para consumir su carne (la cual, como hemos visto en lecciones anteriores, ha demostrado ser uno de los alimentos más abominables y venenosos). En consecuencia si alguien se pregunta por qué en la sociedad Védica se adora a la vaca, es porque nos proporciona un servicio valioso, tanto para la manutención del cuerpo, como para la conservación de los principios religiosos. Por lo tanto, el deber del Vaisya de proteger la vaca es el más importante deber que garantiza la prosperidad material y espiritual de toda la Sociedad.

Ya que ahora adoramos al dinero en lugar de Dios, los Vaisyas de hoy en día sólo se consideran exitosos si logran acumular grandes cantidades del objeto de su adoración, por cualquier medio posible, sea éste legal o ilegal. Entonces él realiza actividades dañinas y destructivas, simplemente para aumentar su cuenta bancaria. Esto se conoce en los Vedas como ugra-karma, o actividades terribles que atentan contra los intereses humanos. Por supuesto que en la sociedad Védica existe la competencia entre los Vaisyas, pero en forma de incentivo saludable para ofrecer buenos productos a precio reducido. Pero en esta sociedad atea, el comerciante hace cualquier cosa para obtener dinero porque la competencia es a "muerte". La explotación está en todas partes. ¿Quién puede decir honestamente que no se ha sentido explotado? El jefe explota a sus trabajadores para que éstos produzcan objetos inútiles, luego contrata a una agencia de publicidad para que juntos puedan explotar al público con su propaganda sugestiva y llevarlo a comprar cosas innecesarias.

La sociedad Védica incluye la competencia, pero no basada en la explotación sino en la cooperación mutua, así como el cuerpo humano requiere de la cooperación de todos sus órganos y miembros para funcionar adecuadamente. La naturaleza del Vaisya es obtener ganancias comprando mercancías y vendiéndolas a un precio más alto. Pero en la sociedad Védica esto no se hace desordenadamente, sino que se comercia con artículos que son necesarios para la subsistencia y el avance espiritual, así como con otros que tienen valor intrínseco y decorativo: frutas y vegetales, granos, productos lácteos, vacas, tierras, metales y piedras preciosas, artículos para el hogar, herramientas, etc. Los Ksatriyas aseguran que los Vaisyas cumplan correctamente con sus deberes. Ninguno de estos asuntos requiere de una industria masiva y destructiva, ni de una explotación indebida de la tierra. Por el contrario, se pueden usar para el mejoramiento de la sociedad sin efectos colaterales dañinos, y si el Vaisya emplea el 50% de sus ganancias disponibles en el servicio de los profesores religiosos de la sociedad, entonces todas sus actividades mercantiles se purificarán puesto que han sido utilizadas en el servicio al Supremo.

Así, mientras el Vaisya está ocupado en sus actividades de mercadeo, es consciente del hecho de que por lo menos el 50% de sus ganancias se usan para espiritualizar a la sociedad y se sentirá satisfecho de proveer lo necesario para

la conservación de dicha sociedad y contribuir, al mismo tiempo, con el mejoramiento espiritual de ella. De esta manera, no hay incompatibilidad alguna entre los negocios y el Yoga.

SECCIÓN 7

EL YOGI Y LA SALUD.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR LA CARNE.

Los esquimales, cuya dieta está basada casi exclusivamente en carne y grasa animal tienen un promedio de vida de sólo 27 años y medio. Los Kirageses, una tribu nómada de la Rusia Oriental, a duras penas sobrepasan los cuarenta. Por otra parte, investigaciones antropológicas sobre culturas no carnívoras, han probado la salud excelente, vigor y longevidad de que disfrutaban tribus tales como los Honzas de Pakistán, los Qtomi de México y los Indios del Sur-Oriente de los Estados Unidos. Entre esta gente el ciclo de vida puede llegar a los 110 años.

Las estadísticas mundiales acerca de la salud, demuestran que las naciones que consumen más carne tienen un porcentaje superior en enfermedades del corazón y cáncer. Mientras que las culturas vegetarianas tienen una disminución significativa en estas enfermedades.

Veremos ahora algunas enfermedades producidas por el consumo de la carne:

1.- Cáncer: El resultado de un estudio reciente de 50.000 vegetarianos (Adventistas del Séptimo Día) conmovió el campo de la investigación, al revelar una incidencia bastante inferior con respecto al nivel nacional de los Estados Unidos. También se encontró un aumento marcado en el promedio de vida sobre ese mismo nivel nacional (en estos estudios se incluyó un corte transversal de la población en términos de edad, sexo y ocupación). Estudios hechos en otro grupo religioso (los Mormones del Estado de California) que aunque no es totalmente vegetariano, come mucha menor cantidad de carne que el nivel promedio, mostró una incidencia de cáncer 50% más baja que el nivel nacional. Estudios de grupos que practican disciplinas religiosas Orientales (como el movimiento de Hare Krishna), los cuales son vegetarianos estrictos (no comen carne, pescado ni huevos) demostraron un índice de cáncer 80-85%, por debajo de la norma nacional.

2.- Enfermedades relacionadas con los riñones: Gota y Artritis.

Entre los productos de desecho más importantes que contiene la carne y con los que más tiene que lidiar su consumidor, son la úrea y el ácido úrico. Por ejemplo, un bistec tiene aproximadamente 14 gramos de ácido úrico (nitrógeno compuesto) por libra. Un médico americano analizó la orina de comedores de carne y de vegetarianos, y encontró que los riñones de los primeros tienen que trabajar tres veces más que los de los segundos para poder eliminar el nitrógeno venenoso que se ingiere a través de la carne.

Durante la juventud, el cuerpo puede manejar este peso sin evidencia de enfermedad o daño. Pero como los riñones se gastan en forma prematura debido al gran esfuerzo, se vuelven deficientes para realizar adecuadamente su importante trabajo. De ahí que las enfermedades renales sean tan frecuentes.

Cuando los riñones no pueden soportar más el esfuerzo excesivo de una dieta a base de carne, el ácido que no puede ser eliminado se deposita en diferentes partes del cuerpo. Por lo tanto, es absorbido por los músculos, de la misma manera que una esponja absorbe agua, después se endurece y forman cristales. Cuando esto sucede en las coyunturas, el resultado son las enfermedades tan dolorosas conocidas como gota, artritis y reumatismo. Cuando el ácido úrico pasa a los nervios, da lugar a la neuritis y la neuralgia. En la actualidad, muchos médicos aconsejan a los pacientes que sufren estas enfermedades, suspender por completo el consumo de carne o por lo menos reducirlo drásticamente.

3.- Enfermedades del corazón.

Uno de los argumentos más sencillos en favor de una dieta sin carne es la relación indiscutible entre comer carne y las enfermedades del corazón. En los Estados Unidos (el mayor consumidor de carne en el mundo), una de dos personas mueren por alguna enfermedad cardíaca relacionada con presión arterial alta. Vale la pena anotar aquí que estas enfermedades son prácticamente desconocidas en sociedades donde se consume poca carne. Un informe de la Asociación Médica Americana presentado en 1.961, afirmó: "Una dieta vegetariana puede prevenir en el 90-97% de los casos, todas las enfermedades del corazón (tales como trombosis coronaria y obstrucción coronaria)".

¿Por qué es la carne tan peligrosa para el sistema circulatorio? La grasa animal, como el colesterol, no se elimina a través de las paredes de las venas de los comedores de carne. Debido a la continua acumulación de esta materia, la capacidad real de las venas, se reduce con el paso de los años, permitiendo cada vez menos el paso de la sangre por todo el cuerpo. Esta condición peligrosa se conoce como arteriosclerosis, y hace que el corazón se esfuerce demasiado pues necesita bombear con más dificultad para que la sangre circule a través de las venas y arterias defectuosas y obstruidas. Esto resulta en presión arterial alta y ataques cardíacos.

Algunos científicos de la Universidad de Harvard descubrieron hace poco que la presión arterial de los vegetarianos tiende a ser bastante más baja que la de los comedores de carne. Durante la guerra de Corea, se examinaron 200 cadáveres de soldados Americanos (con 22 años de edad promedio). En casi el 80% de los casos, sus arterias estaban endurecidas y obstruidas, debido a la acumulación de subproductos de la carne, mientras que los cuerpos de los Coreanos de la misma edad, no tenían esa clase de problemas. Los Coreanos son básicamente vegetarianos.

Ahora se reconoce que las enfermedades del corazón son la causa No. 1 de muertes en América y ha alcanzado proporciones de epidemia. De acuerdo con informes de la Asociación Cardíaca Americana, se restringe cada vez más a los pacientes el consumo de carne (o se les ha eliminado por completo), porque se ha demostrado que existe un límite en la cantidad de carne que el corazón puede tolerar; Los doctores han comenzado a aceptar que las dietas

vegetarianas por su contenido de fibra y suficiencia proteínica, puede reducir el nivel de colesterol. El Dr. U.D. Register, Jefe del Departamento de Nutrición de la Universidad de California en Loma Linda, ha descrito experimentos según los cuales una dieta rica en frijoles y arvejas puede reducir el colesterol, aunque las personas coman grandes cantidades de mantequilla.

4. Eliminación Defectuosa.

Puesto que nuestro sistema nervioso fue diseñado para una dieta vegetariana, la eliminación deficiente es una consecuencia del consumo de carne y una fuente constante de preocupación para los comedores de carne. La carne por su bajísimo contenido de fibra se mueve muy despacio por el tracto digestivo humano (cuatro veces más despacio que los granos y las comidas vegetarianas), causando enfermedades y estreñimiento crónico, que ahora son parte permanente de nuestra sociedad carnívora. Muchas investigaciones recientes han demostrado concluyentemente que una eliminación eficiente necesita de cierto volumen y fibra que sólo los proporciona una dieta vegetariana. Vegetales, granos y frutas, en contraste con la carne, retienen su humedad y volumen para pasar en forma rápida, a través del tracto digestivo. Por lo tanto, los vegetarianos reciben cantidades apropiadas de fibra natural en su dieta, y se benefician de las características preventivas de enfermedades que estas sustancias poseen. De acuerdo con investigaciones recientes, la fibra natural ayuda a impedir la apendicitis, cáncer en el cólon, enfermedades del corazón y obesidad.

Así, querido estudiante, esperamos que a través de este curso usted se haya vuelto muy favorable al vegetarianismo, hasta nos atrevemos a pensar que ya ha abandonado por completo la carne. Sin embargo, si hasta ahora su dieta se ha basado en la carne, trate de cambiarla gradualmente hasta el día que sea un vegetariano estricto, y en consecuencia, este siguiendo un patrón más apropiado para el ser humano.

Y ahora una asana excelente: la postura de la Serpiente o Bhujangasana.

Acostado boca-abajo, apoye las palmas de las manos debajo de los hombros (Fig. 1). Mientras inspira profundamente, levante primero la cabeza lentamente y a continuación la parte superior del cuerpo (fig. 2), hasta que sólo la cintura a partir del ombligo y las piernas toquen el piso (Fig. 3). Retenga la postura por un minuto y luego descienda pausadamente. Puede repetir este ejercicio hasta seis veces.

BENEFICIOS: Mantiene la flexibilidad de la columna y con ello nuestra juventud. Los músculos de la espalda se fortalecen al igual que los abdominales. Previene la constipación. Aumenta el calor corporal y estimula el apetito. Es muy útil para la mujer pues actúa como un tonificante del útero y ovarios, evitando numerosas enfermedades.

BHUJANGASANA (Ilustración)

Y ahora la deliciosa receta de la quincena.

PALITOS DE PAN.

2 Tazas de harina integral (o mezclar una de salvado por 2 partes de harina de trigo);1/2 Taza de harina de trigo; 1 Cucharadita de sal; 1 y 1/2 Cucharadas soperas de semillas de ajonjolí. Bastante Ghee para freír.

Mezcle las harinas, la sal y las semillas. Mezcle con las manos hasta que la harina tenga muy buena consistencia. Empiece a agregar agua lentamente y a hacer una masa húmeda, pero suave (que no quede mojada). Amase por 5 o 10 minutos hasta que esté perfectamente suave. Divida esta masa en doce partes. Ahora haga pequeños cilindros con cada pedacito, que no sean más largos que 12.5 cms. y de un ancho de 3 a 4 cms. Caliente el ghee a fuego medio y empiece a freír los palitos, varios a la vez, sin congestionar la paila. Deben estar completamente cubiertos por el ghee para que se frían uniformemente. Espere que se doren y que al golpearlos suavemente suenen huecos. Sáquelos y déjelos secar en servilletas. Son deliciosos con mantequilla o solos. Se pueden guardar de dos a tres días.

Y así querido estudiante, hemos terminado una lección más.

Hasta la próxima.

Om Tat Sat.

Los Instructores

LA META DEL AMOR ESPIRITUAL ES LLEGAR A LA MORADA DEL SEÑOR EN EL MUNDO ESPIRITUAL. (Ilustración).